1. **Oglindă a ceea ce suntem în acest moment.** Ce e important la aceste reflexii în oglindă este să facem legătura dintre modul în care repetarea unui comportament sau mod de a gândi (cauză) conduce la același tip de rezultat (efect). Dacă vrem efecte diferite, putem să schimbăm comportamentul și mai adânc modul prin care noi *suntem* și generăm acel comportament.
2. **Oglindă a ceea ce judecăm în acest moment.** Să ne imaginăm că judecăm faptul că cineva fură, că cineva păcălește, amăgește, nu se implică, nu-și ține promisiunile, minte, abordează relațiile superficial. Ăstea sunt exemple de judecăți pe care le percepem (vedem, simțim, auzim, gândim). Acestea vor dispare atunci când vom putea avea compasiune față de cei la care le vedem căci atunci vom putea să avem compasiune față de un comportament sau mod de a gândi pe care-l purtăm și noi. Dar noi nu suntem gândurile și comportamentele noastre.
3. **Oglindă a ceea ce am pierdut, oferit, cedat la un moment dat.** Să-ți dau cel mai simplu exemplu. Să presupunem că în trecutul nostru în perioada noastră fragedă, meșterind la ceva, jucându-ne cu ceva, am stricat o jucărie. Deși cei din jurul nostru au fost calzi și ok, noi nu ne putem abține să nu ne simțim neplăcut atunci când din „neatenție" *stricăm* ceva. Ori de câte ori vedem pe cineva care se joacă avem grijă ca acesta să nu-și mai strice jucăria pentru ca să nu mai treacă prin aceeași suferință pe care am trăit-o atunci când ne-am pierdut jucăria. Putem povesti la fel despre felul în care ne-am pierdut virginitatea, o sarcină, posibilitatea de a mai face copii, inocența, curajul de a ne juca, de ne bucura, etc. În esență ceea ce am pierdut atunci este doar o perspectivă pe care am avut-o la acel moment. Și unde să regăsim aceste resurse, aceste perspective diferite altundeva decât în noi.
4. **Oglindă a celei mai uitate dragoste pierdută (sau mare frică) pe care le-ai avut la un moment dat și le mai ai și-acum.** Să presupunem că am trăit odată în viață succes deplin. Odată cu el și emoții foarte puternice. De care fugim inconștient și asta pentru că avem credințe care ne limitează și care sunt în conflict cu ideea de a trăi din nou succes. Și-atunci ne este frică, în mod inconștient și inventăm tot felul de *dependențe* legate de prezent. Mai stau să fumez o țigare, sau stai să mai pun o melodie înainte de a mă apuca

de lucru, sau deliberez non sens și dau tot felul de detalii care n-au nici o legătura cu ce vreau și unde vreau să ajung. A fost atât de bine să fiu pe podium, a fost atât de fain dar acum îmi este frică să mai trăiesc asta. Și frica asta se întâmplă din cauza unei concluzii pe care am tras-o singurei la un moment dat în trecutul nostru. *Vindecarea* survine doar atunci când putem vedea lucrurile din mai multe perspective, inclusiv din perspectiva celor în relația cărora s-au întâmplat aceste lucruri. Și dacă nu ne iertăm noi, atunci cine să ne ierte? Dumnezeu ne iubește necondiționat.  N-avem nevoie decât de iertarea noastră.

5. **Oglindă a mamei, tatălui și respectiv a Creatorului.** Stăteam odată de vorbă la o întâlnire cu o doamnă care-mi descria părinții. Îmi vorbea despre expresivitatea mamei și cât de vie și implicată este și modul în care este un lider în acea casă și despre tatăl care este foarte calm, cuminte, cumsecade. Apoi mi-a zis: nu știu cum se face că deși am văzut munca mamei de a conduce și face lucrurile să funcționeze mi-am luat tot un om cumsecade, cuminte și calm. Și iată că acum eu sunt cea care are inițiativă și conduc lucrurile în casa și relația noastră. Observați cum în mod inconștient doamna a moștenit și a repetat modurile comportamentale și tipul de parteneri pe care i-a avut în familie. Rămâne doar la liberul nostru arbitru, să descoperim aceste lucruri moștenite și dacă vrem să alegem să rupem acest tipar sau să mergem cu el înainte, așa cum l-am moștenit, doar pentru că acela a fost singurul model pe care l-am cunoscut în profunzime.
6. **Oglindă a cuceririi Întunericului cunoscută și sub numele cucerirea nopții negre a sufletului.** Dumnezeu sau universul ne dă doar atât cât putem duce. În această oglindă este vorba despre a ne cunoaște pe noi înșine în cele mai *întunecate* circumstanțe, atunci când trăim cele mai cumplite frici ale noastre. Pentru a a trece mai departe, peste ceea ce trăim sau am trăit, avem posibilitatea să integrăm ceea ce ne-a displăcut în aceea experiență ca să ne cunoaștem mai bine, mai profund. Disconfortul e dat aici de oglinda măsurii în care vrem să păstrăm alele lucruri de care ne agățăm pentru că ținem mult la confortul de a le avea în viață. Integrarea vine din acceptarea și conștientizarea acelor calități care ne-au făcut să trecem peste momentele acestea „întunecate”.
7. **Oglinda a modului în care ne percepem pe noi înșine,**

**cunoscută și ca și oglinda celui mai mare act de compasiune.** Prin oglinda către sine ne este reflectat modul în care ne percepem pe noi înșine. Percepem modul în care suntem tratați de alții prin modul în care ne tratăm pe noi înșine. Dacă vrei să fii iubit, iubește-te pe tine însuți, vei putea în acest fel să-i iubești și pe alții. O cale de a obține orice este să te accepți așa cum ești indiferent de circumstanțele prin care treci. Acceptând comportamentele tale, poți să accepți orice primești ca mai apoi să alegi să faci ce vrei tu. Dacă vom transmite lumii lipsa noastră de disconfort cu noi înșine, mânie și ura noastră vom primi prin oglindire înapoi ceea ce transmitem. Și atunci putem să alegem ceea ce vrem să fim și să primim dăruind ce-avem mai bun. Este momentul în care putem schimba lumea, începând cu noi.